

10月 1日 月曜日

- ・ご飯 ・チキンと野菜のバンバンジー
- ・がんもの炊き合わせ ・茄子のおろし和え
- ・吸物
- ・デザート(バナナ) ・おやつ

エネルギー： 582kcal たんぱく質： 28.6g

カリウム : 882mg 塩分 : 2.9g



10月 2日 火曜日

- ・ご飯 ・サワラの黄身焼き
- ・筑前煮 ・さつまいの甘煮
- ・味噌汁
- ・デザート(ゼリー) ・おやつ

エネルギー： 547kcal たんぱく質： 23.3g

カリウム : 1071mg 塩分 : 1.9g



10月 3日 水曜日

- ・ビーフカレー
- ・グリーンピースの卵とじ
- ・フレンチサラダ
- ・デザート(ゼリー) ・おやつ

エネルギー： 622kcal たんぱく質： 18.5g

カリウム : 578mg 塩分 : 3.2g



10月 4日 木曜日

- ・ご飯 ・鯖の味噌煮白髪葱がけ
- ・白菜の炒め物 ・南瓜の酢の物
- ・きのこスープ
- ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ

エネルギー： 584kcal たんぱく質： 20.7g

カリウム : 732mg 塩分 : 1.4g



10月 5日 金曜日

- ・ご飯 ・豚肉のケチャップ炒め
- ・ジャガイモの煮物 ・インゲンごま和え
- ・吸物
- ・デザート(ぶどう) ・おやつ

エネルギー： 446kcal たんぱく質： 18.0g
カリウム : 785mg 塩分 : 2.1g



10月 6日 土曜日

- ・ご飯 ・鮭のタルタルソースかけ
- ・野菜炒め ・中華サラダ
- ・味噌汁
- ・デザート(ぶどう) ・おやつ

エネルギー： 654kcal たんぱく質： 25.9g
カリウム : 787mg 塩分 : 2.5g



10月 8日 月曜日

- ・炊き込みご飯 ・さわら西京焼き
- ・さつまいもの炊き合わせ ・ごま酢和え
- ・わかめスープ
- ・デザート(柿) ・おやつ

エネルギー： 547kcal たんぱく質： 24.6g
カリウム : 1000mg 塩分 : 2.7g



10月 9日 火曜日

- ・ご飯 ・ロールキャベツ風
- ・なすの炒め物 ・豆サラダ
- ・吸物
- ・デザート(柿) ・おやつ

エネルギー： 520kcal たんぱく質： 20.2g
カリウム : 917mg 塩分 : 1.6g



10月 10日 水曜日

- ・ご飯 ・トロホッケカレーニエル
- ・刻み昆布の煮物 ・春雨酢の物
- ・味噌汁
- ・デザート(ぶどう) ・おやつ

エネルギー： 476kcal たんぱく質： 23.1g

カリウム : 788mg 塩分 : 2.1g



10月 11日 木曜日

- ・ご飯 ・チンジャオロース
- ・厚揚げの炊き合わせ ・えのきとろろ和え
- ・吸物
- ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ

エネルギー： 492kcal たんぱく質： 22.7g

カリウム : 800mg 塩分 : 2.1g



10月 12日 金曜日

- ・ご飯 ・鶏の味噌焼き
- ・小松菜のオイスター炒め
- ・さつま芋おろし和え ・野菜のポタージュ
- ・デザート(バナナ) ・おやつ

エネルギー： 654kcal たんぱく質： 23.8g

カリウム : 1220mg 塩分 : 1.9g



10月 13日 土曜日

- ・ご飯 ・酢豚
- ・大根の炊き合わせ ・焼きなす
- ・吸物
- ・デザート(柿) ・おやつ

エネルギー： 499kcal たんぱく質： 18.7g

カリウム : 897mg 塩分 : 2.7g



10月 15日 月曜日

- ・ご飯 ・トンカツ
- ・ひじきの煮物 ・きのこサラダ
- ・味噌汁
- ・デザート(フルーチェ) ・おやつ

エネルギー： 661kcal たんぱく質： 22.8g
カリウム : 775mg 塩分 : 2.0g



10月 16日 火曜日

- ・ご飯 ・カレイの煮付け
- ・ピーマンのおかか炒め ・長芋の梅肉和え
- ・吸物
- ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ

エネルギー： 429kcal たんぱく質： 23.8g
カリウム : 850mg 塩分 : 2.4g



10月 17日 水曜日

- ・ご飯 ・チキン南蛮風
- ・じゃが芋の野菜炒め
- ・小松菜のごまマヨネーズ ・味噌汁
- ・デザート(バナナ) ・おやつ

エネルギー： 593kcal たんぱく質： 22.8g
カリウム : 871mg 塩分 : 3.0g



10月 18日 木曜日

- ・栗ご飯 ・さわら西京焼き
- ・ふきの炊き合わせ ・白菜のサラダ
- ・吸物
- ・デザート(バナナ) ・おやつ

エネルギー： 508kcal たんぱく質： 23.0g
カリウム : 1049mg 塩分 : 3.2g



10月 19日 金曜日

- ・ご飯 ・照り焼きチキン
- ・なすの揚げ煮 ・南瓜の酢の物
- ・野菜スープ
- ・デザート(バナナ、柿) ・おやつ

エネルギー: 585kcal たんぱく質: 21.2g

カリウム : 821mg 塩分 : 2.1g



10月 20日 土曜日

- ・ご飯 ・鯖の味噌煮
- ・大豆五目煮 ・さつま芋サラダ
- ・吸物
- ・デザート(柿) ・おやつ

エネルギー: 684kcal たんぱく質: 23.1g

カリウム : 978mg 塩分 : 1.7g



10月 22日 月曜日

- ・ご飯 ・鮭の塩焼き
- ・茄子の炊き合わせ ・さつま芋の甘煮
- ・吸物
- ・デザート(柿) ・おやつ

エネルギー: 546kcal たんぱく質: 22.9g

カリウム : 956mg 塩分 : 1.7g



10月 23日 火曜日

- ・ご飯 ・松風焼き
- ・南瓜の煮物 ・長芋の梅肉和え
- ・春雨スープ
- ・デザート(柿) ・おやつ

エネルギー: 513kcal たんぱく質: 24.4g

カリウム : 787mg 塩分 : 1.4g



10月 24日 水曜日

- ・ご飯 ・メバルの煮付け
- ・キャベツの卵とじ ・胡瓜の酢の物
- ・吸物
- ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ

エネルギー： 459kcal たんぱく質： 25.2g

カリウム : 737mg 塩分 : 2.5g



10月 25日 木曜日

- ・ご飯 ・鶏の柚子こしょう風味
- ・茄子の炒め物 ・大根のサラダ
- ・味噌汁
- ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ

エネルギー： 526kcal たんぱく質： 21.4g

カリウム : 696mg 塩分 : 1.7g



10月 26日 金曜日

- ・ご飯 ・ブリの煮付け
- ・白菜の炒め物 ・小松菜のポン酢和え
- ・吸物
- ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ

エネルギー： 501kcal たんぱく質： 22.3g

カリウム : 887mg 塩分 : 2.5g



10月 27日 土曜日

- ・ご飯
- ・牛すき焼き煮 ・合い混ぜ
- ・味噌汁
- ・デザート(バナナ) ・おやつ

エネルギー： 510kcal たんぱく質： 23.5g

カリウム : 765mg 塩分 : 3.6g



10月 29日 月曜日

- ・ご飯 ・チキングラタン
- ・スパケチャップ炒め ・小松菜のおかか和え
- ・白菜のスープ
- ・デザート(バナナ、ヨーグルト) ・おやつ

エネルギー： 555kcal たんぱく質： 22.9g
カリウム : 624mg 塩分 : 1.6g



10月 30日 火曜日

- ・ご飯 ・ブリの照り焼き
- ・切干大根の五目煮 ・海草サラダ
- ・吸物
- ・デザート(りんご) ・おやつ

エネルギー： 494kcal たんぱく質： 21.6g
カリウム : 813mg 塩分 : 2.7g



10月 31日 水曜日

- ・ご飯 ・牛肉野菜炒め
- ・南瓜コロッケ ・ほうれん草のポン酢和え
- ・味噌汁
- ・デザート(りんご) ・おやつ

エネルギー： 701kcal たんぱく質： 21.9g
カリウム : 937mg 塩分 : 2.5g

